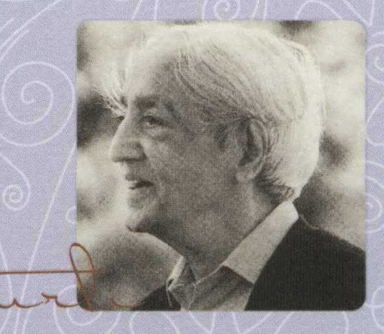




Krishnamurti
to Himself
His Last Jo

最后的日记

〔印度〕克里希那穆提 J.Krishnamurti 著
张婕 译

1983年2月25日——1984年3月30日

20世纪最卓越的心灵导师克里希那穆提，
在生命将要结束的日子里留下了他对世界最后的感悟、冥想与慈悲。

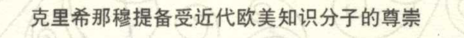
中国长安出版社

Krishnamurti to Himself

– His Last Journal –

北京环球启达翻译咨询有限公司

张婕　译



克里希那穆提备受近代欧美知识分子的尊崇

[英] 萧伯纳：最卓越的宗教人物。他是我所见过最美的人类。

[美] 亨利·米勒：和他相识是人生最光荣的事！

[英] 赫胥黎：他的演说是我所听过最令人难忘的！就像佛陀现身说法一样具有说服力。

[黎巴嫩] 纪伯伦：当他进入我的屋内时，我禁不住对自己说：“这绝对是菩萨无疑了！”

Krishnamurti to Himself
His Last Journal

最后的日记

[印度] 克里希那穆提 J.Krishnamurti 著
张婕 译

中国长安出版社

目 录

我的心被撼动

胡因梦

初次探访克里希那穆提故居“松舍”,应该是1992年的深秋之际。早年克里希那穆提静坐悟道的那棵大胡椒树,如同佛陀证入无上正等正觉的那棵菩提树一样,多年来一直被前往奥哈伊朝圣的人们仰望缅怀着,我的相簿里至今还有一张在那棵胡椒树下留影的照片。

数年后再度与友人造访“松舍”时,胡椒树已经面目全非——它被山谷里的一场雷电击中而断成了两半——从这断裂的树干里,有一些新的树枝和绿叶又慢慢长了出来,看起来有点像个满头乱发、比例显得突兀的矮人。一时之间不知该以何种心情来替代原先的朝圣之意,但随即就给了自己一个颇为合理的解释:像克里希那穆提这样的禅者,岂可容许追随者依止不变的轨则,抱持太容易被预测的心态呢?他的霹雳手段和彻底解构的风范,即使在辞世多年之后,仍然留下了余威。

你若是造访过奥哈伊,就不难体会克里希那穆提与这片山谷的交情了。这里满山遍野尽是亮晶晶、黄橙橙的橘子,你可以想象一下果子未结之前橘花飘香的诱人气味。橘花的香

气是会让人流连忘返的。

在这片辽阔的印地安圣地之上，克里希那穆提卓而不群的空性,孕育出了无人可以取代的洞见。有幸能阅读他辞世前两年记录下来的这本《最后的日记》,我的心仍然被言词中流露出的对人性的深切期许所撼动。

这的确是克里希那穆提最动人的著作之一。

序 言

本书是克里希那穆提(Krishnamurti)所有著作中唯一一本在其独处时，将其独白录音的著作。

自从1982年《克里希那穆提的日记》取得了巨大的成功之后，笔者打算再接再厉，由于那时克里希那穆提的手已经抖得非常厉害了(当时他已87岁高龄)，书写会令他感到十分疲惫，因此有人建议他采用口述的方式。这个建议打动了他。然而，他不能立刻付诸行动，因为当时他正要飞往印度，他的日程已经排满了。1983年2月，在克里希那穆提返回加利福尼亚的途中，他用全新的索尼录音机录下了本书的开头部分。

除了这一部分以外，所有内容都是在克里希那穆提的家中录制的，他家位于洛杉矶北部80英里左右的奥哈伊山谷(Ojai Valley)松木别墅(Pine Cottage)。他可以在用过早餐之后躺在床上录制，而不会受到打扰。

1922年，克里希那穆提与他的弟弟首次住进了松木别墅，当时只是借住朋友的地方。同年8月，他历经了一次精神之旅，这次体验完全改变了他的生活。不久之后，他建立了基金

会，受捐购买了这栋别墅与周围 6 英亩土地。1978 年，克里希那穆提在松木别墅的基础上加建了一座美丽的新房，与此同时，他还保留着最初的卧室与一间小客厅。

他的自述没有像著作一样收尾，有时他的声音含糊，变得飘远，因此，与《笔记》[1]和《日记》[2]不同，为了表意明确，轻微的改动不可避免。

这些篇幅可以使读者非常靠近克里希那穆提，就好像瞬间进入了他的意识一般。在其中的一些篇幅里，他还虚构了一位访客来提问并引出话题。

本书点出了克里希那穆提教义的主旨，对于众多将克里希那穆提视为诗人与哲学家的人而言，本书大部分篇章以对自然的描述开头，这抚慰了他们的精神，令他们能够直观地接受后续内容。书中有些重复的部分，但这些部分是为了强调笔者深意所必需的，它们清楚地展现出每一天对克里希那穆提而言都是全新的，完全脱离了过去的束缚。

奇怪的是最后一篇，也是最美的一篇，是关于死亡的。这是我们最后一次听到克里希那穆提的自述。两年之后，他亡故于松木别墅的卧室内。

玛丽·勒琴斯 M.L.[3]

---

① 《笔记》(Notebook)：即《克里希那穆提的笔记》(Krishnamurti´s Notebook)，1982 年出版。——编者注

② 《日记》(Journal)：即《克里希那穆提的日记》(Krishnamurti´s Journal)，1982 年出版。——编者注

③ 玛丽·勒琴斯(Mary Lutyens，1908–1999)：英国作家。她是克里希那穆提的朋友，著有 4 本关于克里希那穆提的权威性传记作品。——编者注

1983 年

2 月 25 日—5 月 12 日

早晨的山野美得出奇，你觉得自己甚至可以触摸到这些山野。山野之美在于它们的王者之气和亘古不变的矜持，让人感到它们的恢弘和力量。

现在正值雨季，雨水丰沛，所有的丘陵和大山的褶皱都披上了绿色，看上去生机盎然，郁郁葱葱。大地正在向你欣然微笑，得意着自己的安静和深刻的存在。

第一部分

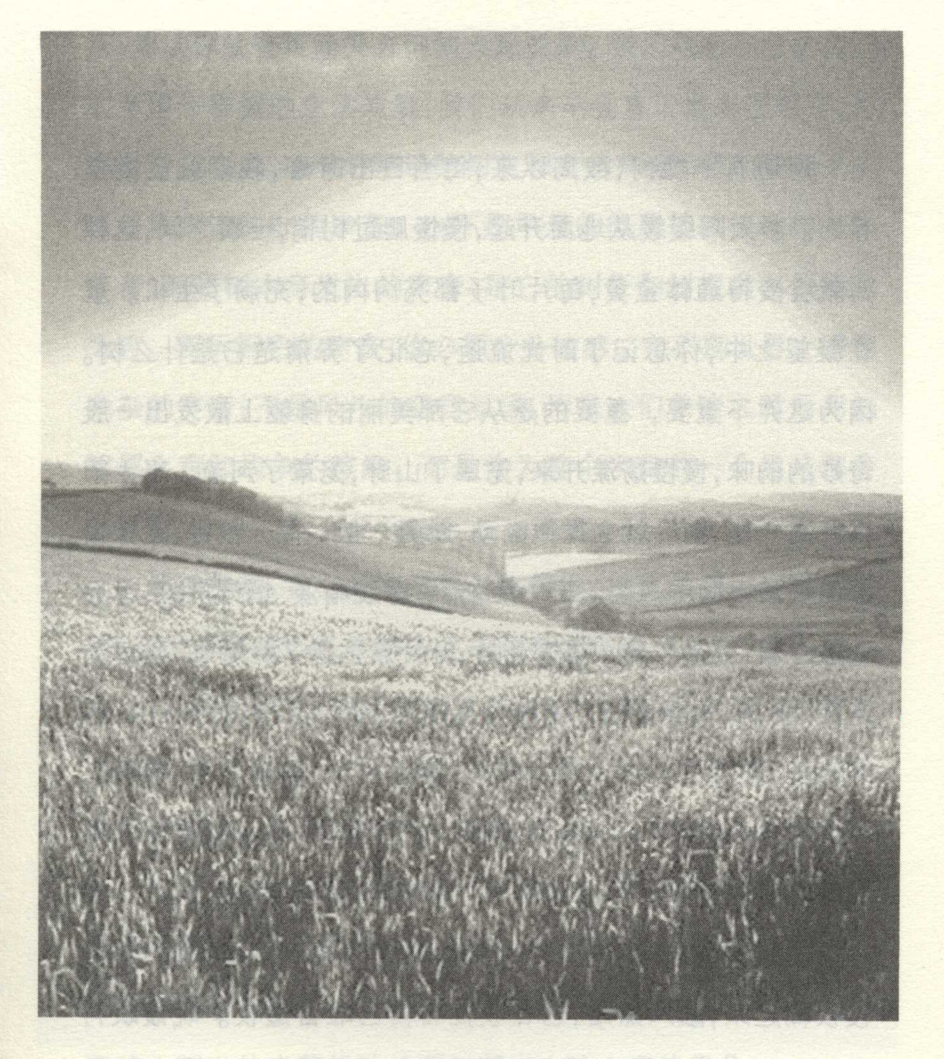
加利福尼亚　奥哈伊①

Ojai, California

① 奥哈伊：其印第安本意为“月亮谷”，是美国加利福尼亚州文图拉县一个人口只有八千左右的小镇，这个小镇曾在无数西部电影中出现。克里希那穆提在此安度了晚年，于 1986 年逝世于该镇。——编者注

1983年2月25日 星期五

与所有生命建立关系



河边有一棵树，数周以来，每当日出时分，我们就会凝望着它。当太阳缓缓从地面升起，慢慢爬过树梢，一瞬之间，这棵树就会变得通体金黄，每片叶子都亮闪闪的，充满了生机。就在凝望之中，你忘记了时光流逝，忘记了弄清楚它是什么树。因为这并不重要，重要的是从它那美丽的身躯上散发出一股奇妙的韵味，慢慢荡漾开来，笼罩了山野，笼罩了河流。当太阳再升高一些，树叶就会微微颤动，跳舞一般。每一秒钟，这棵树都呈现出不同的风姿。日出之前，它朦胧暗淡、悄无声息，远远地矗立着，很是矜持。曙光渐放，叶片就沾满了光辉，开始舞动起来。此时，你会觉得它是那么的美丽，赞许之情油然而生。正午时分，它洒下浓浓凉荫，你可以端坐其下，躲避阳光的曝晒，有它做伴，你绝然不会感到孤独。坐在那里，你会感受到它对你深深的呵护和一种只有树木才能理解的自由与安详。

临近傍晚，西下的夕阳用余晖照亮西部天际，这棵树就慢慢模糊起来，融入黑暗，它在收拢着自己准备过夜。晚霞映衬的天空五彩斑斓，绽放出最后的光辉，但是那棵树还是那么安静、矜持，悄悄地准备入睡。

如果你能和它建立关系，你就一定能和人好好相处。然后，你会对这棵树负起责任，也一定会对整个世界的树负起责任。但是，如果你不能和这个世界上有生命的东西建立起关系，那么你就有可能失去你的人际关系。我们从来不会认真地去考虑一棵树的生活质量，我们从来不会真正地去接触它，去感受它的真实，感受它粗糙的树皮和它的声音。我们要感受的不是风穿过树叶的声音，也不是早晨的微风轻轻拨动树叶的声音，而是树本身发出的声音，是它的树干和树根发出的静默之声。要听到它的声音，你必须十分敏感。它不是世界上嘈嘈杂杂的声音，不是风儿的窃窃私语，不是人们争吵之时所用的粗鄙之言和战争的喧闹，而是作为整个宇宙的一个组成部分的声音。

奇怪的是，我们对自然界了解得很少，比如我们不了解昆虫，不了解青蛙以及在群山之中呼唤同伴的猫头鹰，我们似乎从来不去感受地球上所有的其他生物。如果我们与自然界建立联系，我们就不会为了满足食欲而去屠杀任何动物，我们就永远不会为了私利而去伤害肢解一只猴子、一条狗和一头豚鼠。但是，人类这种心理疾病的治愈与了解自然界相比，完全是两码事。心灵上的缺失会慢慢纠正过来，但是为了达到这一目的你必须去亲近自然，亲近橘子树上的橘子，亲近从水泥地下破土而出的小草的叶片和笼罩在山脉上空的云朵。

这绝不是什么过分的矫情，也不是过于浪漫的幻想，而是

一种实实在在地与地球上有生命、能运动的万事万物建立关系的希望。人类已经屠杀了无数的鲸鱼,并且还在继续屠杀。其实,我们屠杀生灵所获得的所有东西,完全可以通过其他手段获取。但是,显然人类已经嗜杀成性,他们屠杀飞奔的鹿群、美丽的瞪羚,甚至庞大的大象。更有甚者,他们还喜欢相互屠杀。在人类的整个发展史中,人们之间的相互屠杀就从来没有停止过。如果我们能够,而且我们也必须与自然界中实实在在的树木、花草乃至飞奔的云朵,建立起一种长期的、深厚的、真挚的关系,那么我们就绝对不会以任何借口去屠杀人类。战争是有组织的屠杀,虽然我们可能反对一场具体的战争,其中包括核战争,但是我们从来也没有在根本上反对战争。我们从来没有说过,屠杀一个人是世界上最大的罪孽。

1983 年 2 月 28 日　星期一

无思无欲与清空思想

在41000英尺的高空，从一个大陆飞往另外一个大陆，除了绵延不绝的积雪覆盖的大地，你什么也看不到。极目远望，你看到的只是大大小小的山脉和河流，它们都被积雪覆盖着。它们在大地上蜿蜒曲折，无尽无止。再往远处，则是被冰雪覆盖的田野。这次飞行整整延续了11个小时，漫长得令人生厌。为了打发漫长的旅途，有的乘客开始攀谈起来。一位乘客后面坐着一对夫妇，他们似乎聊兴很浓，唧唧呱呱地说个没完。他们似乎从来不看窗外如诗如画的山野，更不会理睬其他乘客的反应。他们只是非常起劲地交谈，专心地整理着自己的思路，讨论着自己的问题，关注着自己的话题。还好，经过漫长而平稳的长途飞行，你终于在隆冬季节赶到了这个太平洋沿岸的小镇。

此时，你已经远离自己原来居住的那个丑陋、混乱、粗俗、喧嚣的城市，那个遍布无数店铺却又销售着同样商品的城市。现在，你行驶在蓝色太平洋沿岸的盘山公路上，沿着漂亮的海岸在群山与沙滩之间穿梭前行。离开海滨，进入山野，你又开始忽左忽右于大大小小的群山之间。一切都显得那么安静、祥

和，充满着陌生的乡野气息。这里就是通往小镇的山谷。过去六十年，你曾经无数次地来到这里，但是每次进入这个山谷，你都会被它的美丽风景所震撼。它是那样的安静，几乎没有人类触摸过的痕迹。进入这个巨型杯子一样的山谷，就像鸟儿飞回了自己舒适的巢穴。然后，你驶离小村庄，攀爬到1400英尺的高度，看到一片又一片的橘子园和树林。空气中弥漫的橘子花的香气，充满了整个山谷。这种香气钻进你的头脑、你的心脏，遍布了你的整个身躯。在这里，这种香气会持续3个星期以上，如果能在这种环境下生活，将是人生的一大幸事。山野安静地矗立在那里，似乎在昭示着自己的尊贵和矜持。每当你望着这一座座山丘和高度超过6000英尺的主峰时，你真的很惊讶，惊讶于世界上竟然有这样一个美好的所在。每次当你进入这个安静祥和的山谷时，你都不免生出一种远离尘世的奇怪感觉，它极度的安详和安闲自得的氛围令你神往。

有人试图打破山谷原有的宁静，但是没有成功。早晨的山野美得出奇，你觉得自己甚至可以触摸到这些山野。山野之美在于它们的王者之气和亘古不变的矜持，让人感到它们的恢弘和力量。你安静地走进自己已经生活过六十年的房屋，再次感受它那圣洁的空气和氛围，如果可以用圣洁这个词的话。你能感觉到这种氛围的存在，甚至可以触摸到它。现在正值雨季，雨水丰沛，所有的丘陵和大山的褶皱都披上了绿色，看上去生机盎然，郁郁葱葱。大地正在向你欣然微笑，得意着自己

的安静和深刻的存在。

“你已经一遍又一遍地说过，思想，如果你愿意的话也可以用头脑这个词，必须沉静，必须把它以前积累的知识全部清除，这不仅仅是为了精神上的自由，而是为了理解，理解那些不属于时间、思想或任何具体活动的事物。在你的大多数谈话中，你曾经以不同的方式表达过这一观点，但是我接受起来非常困难，不仅理解不了你谈话的要点，其深刻含义，更重要的是理解不了你所说的安静清空思想这种感觉，如果我可以使用这一词汇的话。我从来没有成功做到这一点。我曾经无数次尝试各种方法制止脑海中的窃窃私语和没完没了的这样或那样的纠缠，正是这些挥之不去的思想发生了问题。我觉得，只要一个人活着，他就避免不了这些问题。生活本来就是这样，单调枯燥的生活琐事和家庭谈话中不咸不淡的话题，你永远不可能彻底清除，因为即便没有了这些，人们还可以去看书、看电视。或许，头脑本来就是用来装事的，本来就是想完一件事接着想另外一件事，从一种知识到另外一种知识，从一个行为到另外一个行为，而且在所有这些活动当中，思考无时不在，无所不在。”

“正像我们所指出的，思想不能由主观决定，也就是不能由主观意志力的作用而停止。也就是说，我们不能强迫意识进

入一种安静平稳的无思无欲的状态。”

“我发觉，我希望得到某种东西，这是一种我认为或者我感觉真实的东西。我想拥有它，但是它却总是让我觉得遥不可及，怎么也抓不到。于是像以往一样，我来了，来和你交谈。我想弄清楚，为什么在我的日常生活和工作中就没有那种安定感，那种持久的安宁呢？我的生活到底出了什么问题呢？我曾经多次扪心自问，怎样才能改变这一切呢？但是，我也意识到我做不了什么，甚至可以说什么也做不了。可是，这个问题总是让我纠缠不清，痛苦不堪。我不能放弃，只要哪怕尝试一次，它的记忆就会让我受用匪浅，而且这一记忆也会让我觉得我那愚蠢不堪的生活有了一丝意义。所以我来了，来向你讨教或曰探究这一问题——为什么我们的心理，或者说我们的头脑更确切一些，必须要思考问题呢？”

1983年3月10日　星期四

归属感是人类的天性



一天，当一个人走在树木覆盖的小径上，远离现代文明的喧嚣、冷酷和粗鄙，远离人类人为建造的所有东西，你就能获得一种极度安静的感觉，将所有的干扰都屏蔽起来，不论它是安静的、遥远的，还是散发出各种嘈杂声音的东西，你已经超脱世外。你静静地走着，你是那么地安静，一点儿也没有惊动你周围的世界，包括路边的花草、树木、小虫和小鸟。突然在一个拐弯处，你看到两个小生灵在打架，它们的角逐方式显得渺小而可笑。一个想侵占另外一个的巢穴，另外一个则想把这个入侵者赶跑，保卫自己的家园。不久，捍卫领地者占了上风，另外一个则逃之夭夭。于是，一切又恢复平静，你觉得非常孤寂。但是，当你抬头仰望，你看到小路已经爬到了山上，路旁的小瀑布也在温和地汩汩流淌。所有这一切都显得那么美丽，又显得那么尊贵。这种尊贵不是人类经过拼搏为自己争得的体面，因为这种体面充斥着虚妄和傲慢。那只小虫子保卫了自己的家园，就像我们人类保卫自己的领土一样。我们总是努力保护自己的种族，保护自己的文化，保护那些我们信赖的东西。我们信奉某个神秘人物，信奉救世主，信奉某种绝对权威。确定

自己的归属感似乎是人类的天性，或许在这一点上，我们和小虫子没有什么区别。

有人会问，为什么生命会渴望或希望获得这种归属感呢？一个人可以通过审视自己的物质需求来确定自我身份，例如不要物品、衣物、饮食、住房，等等。但是，从更深层次来看，在我们内心，我们希望将自己和过去、传统、某个神秘而浪漫的影像、某个特别珍视的标志等统一起来。当然，在这个自我确认的过程中，还存在着安全感、安定感、归属感和拥有感，因为这样做让人们感到非常舒服。人们通过各种虚幻的方式获取舒适和安全，而且，显然人类也愿意接受很多虚幻的东西，好让自己觉得舒适和安全。

远处传来一只猫头鹰的叫声，山谷的另外一面传来另外一只猫头鹰深沉的回应。现在还是黎明时分，一天的喧嚣还没有开始，可以说万籁俱寂。在日出的地方存在着某种奇怪而神圣的东西。对着黎明和那奇怪而安静的晨曦，似乎应该祈祷和吟唱圣歌。在这样的清晨，阳光初露，沉静无风，所有的植被、树木和花草都很安静、平稳，它们都在翘首以待，等待着太阳的升起。不过，可能在半小时之内太阳是出不来的，只是晨曦在唱主角，用它那奇怪的沉寂覆盖着原野。

慢慢地，一点儿一点儿地，阳光开始用手抚摸山顶，使它明亮起来，颜色金黄，景物越发清晰，阳光还没有照射到的积雪显得纯洁而干净。

你慢慢往上爬，将整个小村庄抛在身后，地面上的人们开始发出嘈杂的声音，周围的蟋蟀、鹌鹑和各种各样的小鸟开始欢唱它们的晨曲或圣歌，饱含深情地迎接一天的开始。太阳升起的时候，你已经融化到晨曦之中，将所有的尘世杂务抛在脑后。你已经完全忘记自我，心灵已经把各种挣扎和痛苦荡涤殆尽。你悠然地走着，一点儿置身事外的感觉都没有，忘掉了自我，完全融入了大自然当中。

山谷里的薄雾慢慢聚拢，随着薄雾越来越浓，你已经成了它的一部分。山谷越发充满诗意，越发浪漫，你也越发痴狂地想象起来。许久，你从山上下来，你听到风儿在呢喃，昆虫在吟唱，小鸟在欢歌。举目远望，你发现薄雾已经散去，小镇的街道和店铺更加清晰，清晨绚丽的光辉正在褪色。于是，你又重复昨日的生活，按部就班地工作，卷入人与人之间的竞争，区分你我他，划分意识形态，准备扩军备战，舔舐自己的伤痛，品尝人类无尽无休的悲哀。

1983年3月11日　星期五

无时间概念的沉思

这是一个清爽的早晨，在这里你能感受到加利福尼亚特有的阳光，尤其是加州南部特有的阳光，真有几分卓尔不群的味道。

我们几乎游遍了全世界，至少是世界的大部分地方，所以我们也领略过了世界各地不同的阳光和云彩。荷兰的云彩与这里的很相似，但是加州的云彩更有特色：在蓝天的映衬下，云朵似乎永远浸透着阳光，这也是最美的云朵的特征，此外它们的形状和品质也堪称上品。

今天早晨很凉爽，感觉非常舒适。当你沿着崎岖的山路往上攀登时，回头俯视山谷，你看到一排一排的橘子树、鳄梨树和围绕山谷的群山。此时，你感到已经脱离俗世，所有凡间杂事都彻底远离，不再为生活疲于奔命，不再担心人与人之间丑陋的争斗。沿着这条山石小路，越往上爬，那些尘世的烦恼就离你越来越远。你已经远远抛开虚荣、傲慢、俗不可耐的制服、胸前的装饰，甚至牧师矫揉造作的服饰和举止。所有这些，都被你抛到了九霄云外。

再往上走，你差点儿踩住一只鹌鹑和它的十几只小宝宝，

于是它们吱吱叫着躲到灌木丛中去了。继续前行，再次回头时，你看到鹌鹑妈妈已经把小宝宝们聚拢到身边，在妈妈的羽翼下，它们显得十分安适。

如果要爬到顶峰，需要几个小时的时间。几天前，你看到一只小鹿悠然自得地走着，对你的出现它一点儿也不感到惊慌。在一条雨水冲刷而成的沟壑对面，还有一群鹿，它们也很安详。最后，你来到山顶的一个平台，向西南方向瞭望，看到了远处的海。大海是那么蓝，那么安静，那么广阔，延伸到了天的尽头。你坐在一块石头上，它外观光滑但有裂缝，这肯定是经过千百年来太阳无情的曝晒才形成的。在那些裂缝中，你看到了一些很小的昆虫，它们正在急匆匆地四处奔跑。这里，四周同样出奇的寂静，而且这种寂静很纯粹，无边无际。一只很大的鸟，当地人叫它秃鹫，正在空中盘旋。除了它和石缝中忙碌的小虫子，再也看不到其他的动物了，剩下的就是寂静，那种人类以前没有出现过的地方特有的寂静，真是太安静了。

你已经把所有的东西都留在下边那个远远的小村庄中了。确实可以说是所有东西，你的身份——如果你有的话，你的个人财产、个人经历，那些对你来说重要的事情的记忆，你把它们统统放在了那里，放在了晨光浸染的树林和果园之中。在这里，你一身轻松，沉浸在绝对的安静当中，没有丝毫的打扰。

这是一个奇妙的清晨，凉爽的空气包裹在身体上让你感

到一丝寒意，你对四周所有的东西都毫不在意。除了空旷之外，还是空旷。

你真的应该忘记“沉思”(meditation)这个词，因为它已经被滥用了。这个词的普通意义是深思、思考、考虑，在这个环境中，它已经显得过于苍白无力。如果你想要理解沉思的本质，你就必须忘记它，因为你不可能用词汇来衡量一个不能衡量的、而且什么工具都不能测量的东西。没有词汇可以表达它的意思，同样也没有什么系统、思考模式、实际做法或学科可以对它进行描述。如果我们能够找到一个不像沉思这样太过滥用、太过平常、太过歪曲的词汇，不是像它那样被随意使用只是为了赚取大笔钱财，如果你可以把它放在一边，那么你就可以开始安静地、温和地感受一种非时间意义上的运动。反过来，运动(movement)这个词含有时间的成分，表示为运动的东西是无始无终的。如果从一个波的角度来看运动，那么波连着波，无所始，无所终，也就是说没有终止其运动的堤岸，它是一个永无休止的波。

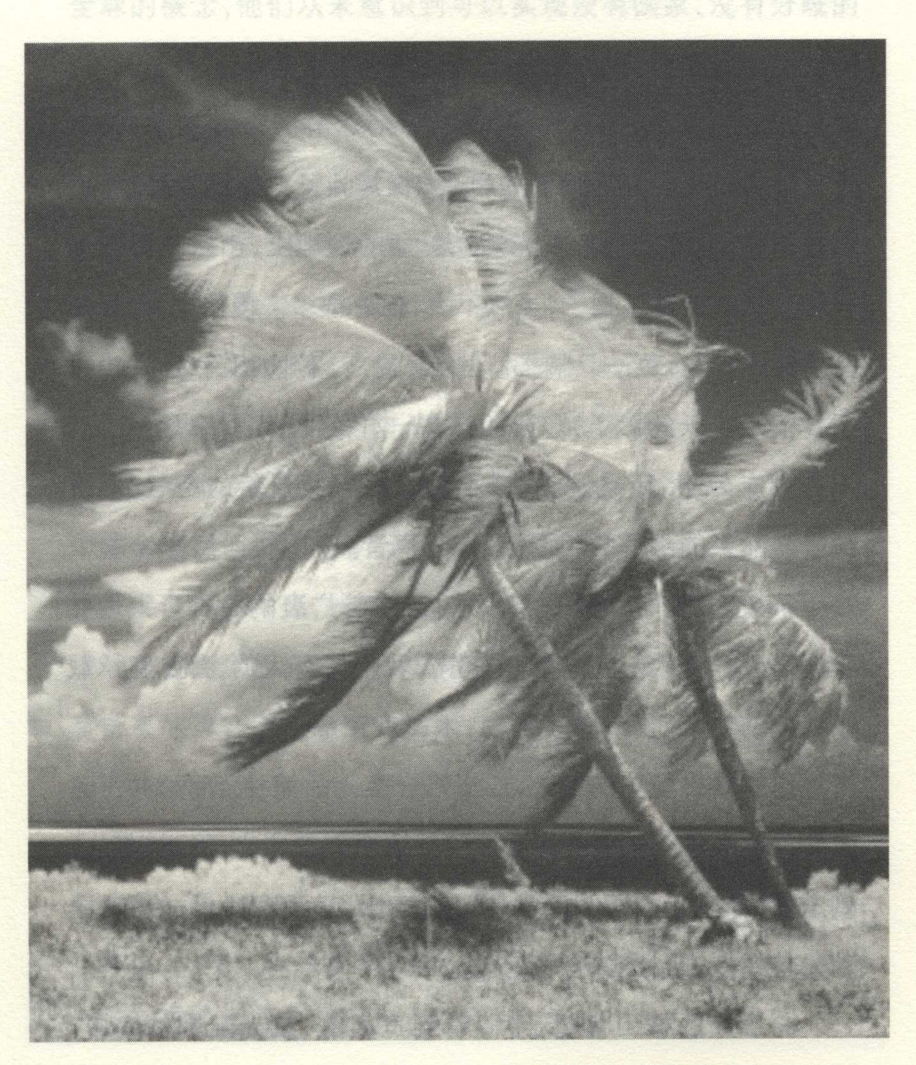
不管时间走得多么缓慢，你都不好控制。时间意味着生长、进化、成为、获取、学习、改变。时间与沉思之间根本就是不搭界的，它和这个词一点儿关系都没有。时间是意志和欲望的作用，而欲望无论如何与沉思搭不上关系(在这里词汇都是无声的)，欲望离沉思这个词远得很。

在此，坐在这块石头上，在蓝得出奇的天空下，空气是如此的纯净，没有一丝一毫的污染。在这个区域之外是一个沙漠，在这里你就能看到。这种景象是无时间概念的，而且只有这种景象是可以这样说的。

你坐在那里，看着那些存在了很多天、很多年、很多个世纪的东西。当太阳快要坠入大海时，你起身下山向山谷走去，周围光线还很充足，四周是小草、漆树、高高的桉树和开满花的大地。下山需要点儿时间，就像上山花了时间一样。但是，对于那些没有时间因素的东西来说，是不能用词汇来衡量的，而沉思仅仅是一个词汇而已。天堂的本质实际就存在于深深的恒久不变的静默之中。

1983 年 3 月 11 日(续)

人类本应和谐共处



这是一个清爽而美丽的早晨。每片叶子上都挂着露珠。太阳缓缓升起，静静地把阳光洒在美丽的大地上，山谷中静谧而祥和。树上结满了橘子，虽然不大，但有很多。慢慢地，阳光照亮了每一棵树、每一只橘子。坐在阳台上，俯瞰山谷，山谷中投射着清晨长长的影子，影子和橘树一样美丽。我们想要外出，不是驱车外出，而是走在橘树之间，呼吸着清新的空气，闻着橘子与花朵的幽香，倾听着大地的声音。

不久之后，有人爬上了山顶，俯视着广袤的山谷。大地并不属于某一个人。它是多年来养育我们所有人的土地，它承载了我们的耕耘、收获与破坏。

你始终是地球的客人，应当恪守客人的简朴。简朴并不意味着只拥有很少的几样东西。简朴这个词的含义已经被僧人、殉道者、修道士曲解了。独自坐在高山上，远离尘世、岩石、小动物与蚂蚁，简朴这个词毫无意义。

向远处的群山眺望，可以看到宽阔的、波光粼粼的海面。我们把世界瓜分为你的和我的——你的国家和我的国家、你的旗帜和我的旗帜、你的宗教和我的宗教，世界、地球被分割

地支离破碎。人们为了争地盘而战斗争抢，政治家们行使着各自的权力，维持着这种分裂，从不把世界看作整体。他们没有全球的概念，他们从未意识到可以实现没有国家、没有分歧的世界，他们从未意识到自身权利、地位与重要性的丑恶。他们和你、和其他人一样，只想占据权利的宝座，来满足狭隘的私欲与抱负，维系自从人类文明出现以来就有的部族文化。他们没有远离争端，实现理想世界的概念——跨越根深蒂固的种族、文化与宗教分歧的概念。

只要个体不知道该做什么，只要个体的日常生活不能有序、谨慎，不能勤勉地工作、观察、学习，政府就会存在。个体习惯于服从命令。祖先、牧师、宗教导师一直在向个体下达指令，个体会遵照他们的指令，遵照他们毁灭性的训导，就好像他们是主宰世界的神灵，就好像他们知晓极度复杂的生活启示。

坐在高高的岩石上，如同世界上其他生灵一样，岩石也拥有自己的声音。俯瞰所有树木，凝望万里无云的蓝天，有人会问：人类学会没有斗争、没有争吵、没有战争、没有冲突地生活在这个世界上，究竟需要多长时间？人类通过分裂土地、语言、文化与肤色创造了争端。历经了数个世纪的痛苦与悲哀、焦虑与快乐、恐惧与冲突之后，人类究竟需要多长时间才能以截然不同的方式生活。

你一动不动地坐在那里，一只轻巧的山猫走了过来。山谷中微风浮动，吹散了人类的气味。它喵喵地叫着，在岩石上摩

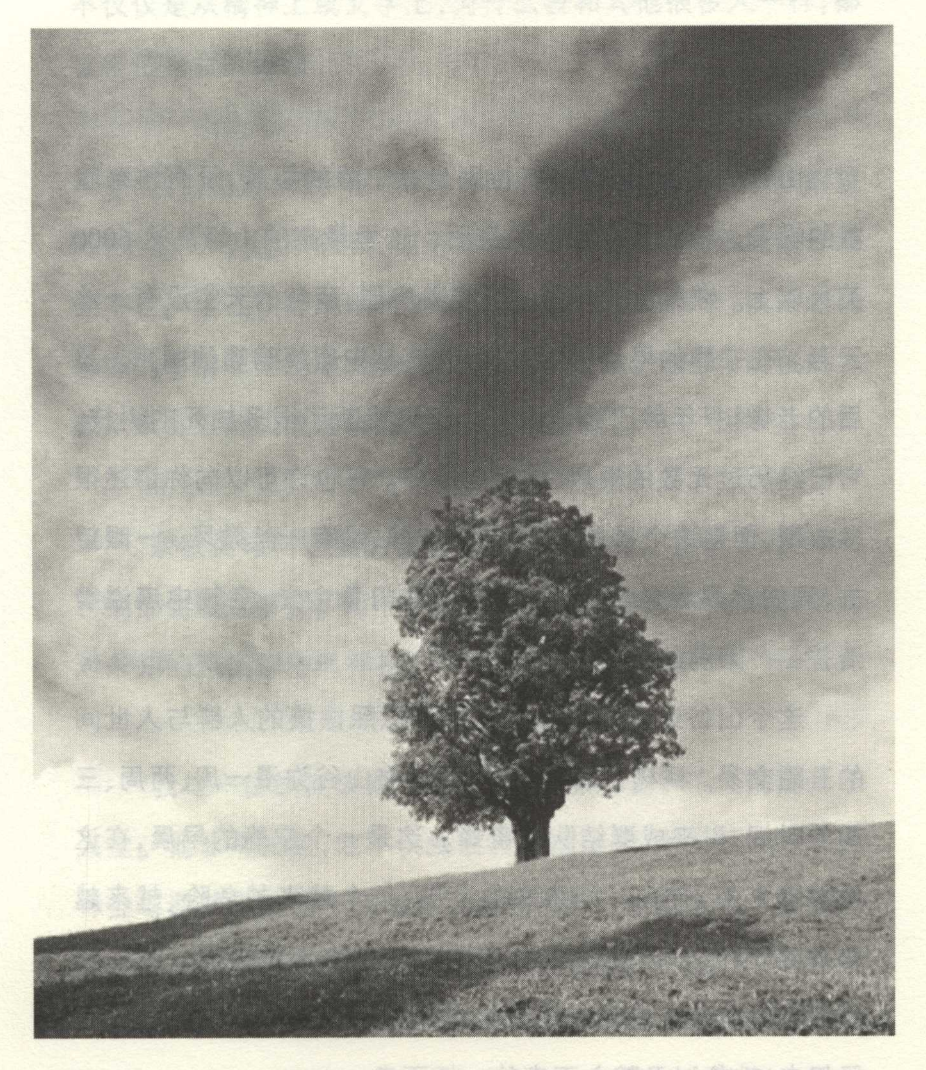
擦着身体。它的小尾巴高高地翘着，享受着大地的神奇。随后，它消失在山下的灌木丛中。它在保护自己的巢穴、洞穴或是睡觉的地方。它在保护自己的需求，保护自己的幼仔，它在观察危险。它最为惧怕人类，因为信仰上帝的人类、祈祷的人类、富有的人类会带着枪支，肆意杀戮。你几乎可以闻到山猫从你身边经过的气味。你是如此沉静，巍然不动，山猫经过时甚至没有看你一眼；你是岩石的一部分，是环境的一部分。

有人会问：人类为什么没有意识到大家可以和平地生活在一起，没有战争，没有暴行？人类究竟要用多长时间、多少个世纪才能意识到这一点？在过去的数个世纪中，日子一天天过去，人类没有意识到这一点。现在如此，将来仍然如此。

岩石的温度越来越高。你可以感受到聚集的热量穿透了裤子。你站起身，循着早已消失的山猫的足迹，向山下走去。你遇到了其他一些生物：囊地鼠、王蛇与响尾蛇，它们都默默地做着自己的事情。早晨的空气消失了，太阳慢慢西沉。再有一两个小时，太阳才会落到山下，并带走奇妙的岩石阴影与蓝红黄相间的晚间色彩。然后，夜幕降临，夜晚的声音充斥在空气中。只有在夜深时，才会变得静寂无声。天堂的本质是辽远的空旷，因为空旷之中存在着极大的磅礴而深远的能量。

1983年3月15日　星期二

追溯自我对于死亡的意味



山谷的尽头十分静谧，特别是在宁静的早晨，没有丝毫喧嚣的噪音。群山矗立在你的身后，这里最高的山峰高达 6000 英尺以上。嫩黄色的橘树林环绕着房屋，蓝色的天空没有一丝云彩。在宁静的早晨，你可以听到花丛中蜜蜂嗡嗡的叫声。屋后的老橡树[1]年龄已经很大了，狂风折断了很多枯死的树枝。它已经历过无数的暴风、酷暑与寒冬。它也许可以向你讲述很多故事，但是这个早晨，它却非常安静，没有一丝微风。一眼望去，周围尽是绿色与橙色，黄灿灿地闪着金光，空气中满溢着清香——茉莉的清香。

这个山谷远离一切喧嚣，远离熙熙攘攘的人群与人世间的丑陋交易。橘树含苞待放，花香会在山谷弥漫一周、两周、三周的时间，引来成群结队的蜜蜂。这是一个宁静的早晨，在这份静谧之外，存在一个病态的世界，一个越来越危险、越来越腐败的世界，一个追逐浮华、宗教与其他东西的世界。浮华的生活欣欣向荣。金钱似乎是生命的重中之重，有了金钱，就有了权力、地位以及随之而来的一切不幸。

---

① 加利福尼亚常青圣栎树。

“在如此美丽的早晨，我想和你谈论一个十分伤感的话题：恐惧，弥漫在人群中和我心中的恐惧感。我真的很想理解，不仅仅是从精神上或文字上，为什么我和其他很多人一样，都会害怕生命的终结。”

“我们随意杀戮——美其名曰血腥运动，人们为了炫耀技巧，射杀飞鸟、追杀狐狸、捕杀海洋中的无数生物，死亡似乎无处不在。坐在宁静的阳台上，凝望着嫩黄色的橘子，谈论这样恐怖的事情非常困难，或者说非常不合时宜。所有年龄段的人都从未真正解决或理解死亡这件事情。”

“宗教类与科学类的合理化知识与信仰，我都学过不少，它们都会假定事实。其中一些非常具有逻辑性与一致性，然而对未知的恐惧却依然存在。”

“我与一位朋友谈论了这个问题，他的妻子不久前离开了人世。他非常孤独，他不仅生活在记忆之中，而且还会求助降神会与通灵者。他不知道自己挚爱的妻子是蒸发在了稀薄的空气中，还是在另一个维度、另一个世界继续生活。”

“他说：‘奇怪得很，在一次降神会上，通灵者提到了我的名字，还说我的妻子请她转达一条信息，而这条信息只有我和

妻子两个人知道。当然，通灵者可能解读了我的思想，也可能我的妻子还活着。这个想法弥漫在空气中，这个我们俩之间的秘密想法。我也询问过其他人的一些经历，这些经历看起来都是那么虚无、那么愚不可及，其中也包括我从妻子那里获得的这条信息，它们是如此微不足道、毫无意义。'我不想与你讨论人死后是否还能继续存在，我对此不感兴趣。有人说人死后生命依然延续，有人说人死如灯灭。这一矛盾说法——生命是继续延续还是全然消弭，从古至今，在各种著述中屡见不鲜。但对我而言，所有这些都不是重点。它依然是推测，是迷信，是对慰藉与希望的信仰与渴望。我并不关心这些说法。确实如此，至少我对这一点非常肯定。但是，如果可以的话，我愿意和你讨论一下这些说法的意义——有关生与死的问题。这个问题是否全然毫无意义、模棱两可、没有深度、没有重要性？无数人死去，之后又有无数人出生、生活、死去，我就是其中之一。我经常问自己：生与死的意义是什么？世界是如此美丽，我去过很多地方，与很多人交谈过，他们既聪明又有学问，然而他们终将也会死去。"

"我已经走了很长的路，也许你愿意花费时间，耐心地与我讨论这个话题。"

"怀疑是难能可贵的东西，它可以清理并净化思想。提问

是怀疑的表现之一,它有助于明确调查。不仅要质疑其他人所说的话,包括重生、基督信仰与耶稣复活等概念,还要质疑亚洲世界普遍接受的生命的延续性。在怀疑与提问的过程中,可以自由地展开调查。如果人们能够避免先入为主,不仅仅是在口头上,而且要否定所有根深蒂固的东西,那么就不会有幻想。彻底远离幻想非常必要——幻想会欺骗我们,幻想是我们自己创造的东西。所有幻想都是我们的消遣之物,如果人们能够认真起来,那么幻想将没有立足之地,也就不会受到信仰的影响了。"

"避免先入为主,并非一时一刻,而是要看穿所有的假象,这样思想就不会被假象所束缚,就不会因为人们虚构的死亡、神仙、宗教仪式等虚幻之物而困扰了。必须要在思想解放、正确判断的情况下,才能够切实地、从容不迫地探索日常生活与死亡的意义——存在与存在的终结。如果人们为此做好了准备,如果人们愿意,如果人们确实想要找出这个问题的真相(生与死是一个复杂的问题,这个问题需要认真调查),我们要从哪里开始?从生开始,还是从死开始?从生存开始,还是从我们所谓的生存的终结开始?"

"我已经五十多岁了,我一直过着奢侈的生活,我对很多事情都抱有兴趣。我想我要开始——我很犹豫,我不知道自己

该从何开始。”

“我想我们应该从生命的起源、人类的起源开始，从成为真正的人开始。”

“我出生于一个富足的家庭，我在良好的教育中长大成人。我打理过很多生意，挣了很多钱，如今我是一个单身男人。我也曾结过婚，曾有过两个孩子，他们都在一场车祸中丧生了。从此，我没有再婚。我想我应该从童年开始。从一开始，我如同世界上或穷或富的其他孩子一般，拥有发育成熟的心智以及以自我为中心的行为。这很奇怪，当你回顾往事时，总是从早期的童年开始，那时我是J.史密斯（J.Smith）。他进入学校，开拓、进取、傲慢、无聊，随后又进入了大学。由于我的父亲生意兴隆，我进入了他的公司。我走向了巅峰，当我的妻子与孩子去世时，我开始思考这个问题。与经历过此事的其他人一样，我感到震惊与痛苦——我痛失了妻儿三人，他们在我的记忆中萦绕不去。当震惊过后，我开始思考、阅读、咨询，开始去世界各地旅行，与一些精神导师和宗教导师讨论这个问题。我阅读了大量书籍，但我从不满足。如果要我建议，我认为我们应该从切实的生活开始——每天我都在积蓄外在的思想文化。我就是如此。你可以看到，我的生活一如既往，我的生活并没有什么不同。也许我属于中上层阶级，我的生活有时愉快有

趣，有时乏味无聊，但妻儿的去世令我有所改变。我没有变得萎靡不振，而是想要探求事情的真相，生与死的真相是否存在。”

“心理、本我、自我、自身、个体如何统一？这种东西如何作用，形成了个体的概念，形成了不同于其他人的‘我’？这种元素如何运作——这种元素，这种本我感、自我感？我们将用‘自我’这个词来概括个体、姓名、形态、个性与本我。自我是如何产生的？自我会受到父母某些个性的影响吗？自我仅仅是一系列反应吗？自我仅仅是数个世纪的、传统的延续吗？通过环境、意外与机遇能够融合自我吗？自我是进化的产物吗？——进化是指时间的递进，可以强调并突出自我的重要性。还是如同某些主张一样，特别是宗教世界的主张，自我的外在躯壳中真的包含了灵魂这一印度教徒与佛教徒的、古老的概念？自我是否会通过人类创造的社会来发生作用，从而使你与其他人有所区别？所有这些问题都有其真相，有其事实，共同构成了自我。在这个世界上，自我非常重要。在民主主义世界中，自我体现为自由；在极权主义世界中，自由会被压制、否定、惩治。你会说这种天性是始于童年时期的急于占有吗？动物也有这种天性，也许我们剥夺了动物的这种占有天性。哪里存在占有，哪里就有自我的源头。在这种天性与反应中，自我逐渐成长、强化，变得成熟。占有房屋、占有土地、占

有知识、占有某种能力——所有这些都是自我的表现，这些表现使个体产生了与众不同的感觉。”

“现在来深入地详细探讨一下：你，自我，独立于其他人吗？你是否因为拥有独立的名字、独立的肢体、不同于他人的能力或天赋，就觉得自己是个独立的个体？世间的每一个人都独立于他人的想法，真的成立吗？又或是整个概念都是幻想，只是因为我们将世界划分为不同的区域与国家，这实际上是一种极权主义的形式？这种某人或某个社会不同于其他社会、其他自我的想法，真的真实吗？当然，你也许会说真实，因为你是美国人，而其他人是法国人、俄国人、印度人、中国人等。这种语言、文化、宗教的差异给世界带来了灾难——可怕的战争，不计其数的伤害。当然除此之外，就某些方面而言，这样也有好处，这样可以让画家、音乐家、科学家等展现不同的能力。你会把自己看作是拥有与众不同的、独立头脑的个体吗？这是你的想法。按理说，你的想法应该与他人不同。然而，想法是独特的吗？还是说无论你是最有天赋的科学家，还是最无知最落后的人，却只存在一种与他人一致的想法呢？”

“所有这些问题以及当我们考虑到人类的死亡时会产生的更多问题，你会审视所有这些问题吗？——反应、姓名、形态、占有以及由于社会与宗教的缘故，而独立于他人的冲

动——你会对它们进行理性地、周全地、合理地分析，并把自己视为独立的个体吗？这是探讨死亡意义过程中的一个重要问题。”

“我知道你的用意所在，我有直观的理解与认识，只要我把自己视为独立的个体，我的想法就会脱离他人的想法——我的焦虑与悲伤就会与其他人脱离。我感到自己把广义的人类生活缩小成了狭隘的、微不足道的琐事——可以纠正我。你是否在说我并不是独立的个体？我的想法不是我的？我的头脑不是我的，并未独立于其他人？这是你的意指吗？这是你的主张吗？这是你的结论吗？”

“有人指出‘结论’这个词不太恰当。结论意为定论、终结——结束争议，战后以和平告终。我们并不是要定论任何事情，我们只是想指出来，因为我们必须避免下结论、避免定论等。这种定论限制会令我们的调查变得狭隘。其实，显而易见的、合理的事实是：你的想法与其他人的想法大体相似。你的表达方式也许有所不同，比如艺术家有艺术家的表达方式，非艺术家有非艺术家的表达方式。你们根据表达方式进行判断与评估，表达方式将你们区分为艺术家与足球运动员。然而，作为艺术家的你与作为足球运动员的他，都会思考。足球运动员与艺术家遭遇不幸时，都会感到痛苦、失望、恐惧；一个相信

神灵，另一个不信神灵；一个有信仰，另一个没有信仰。这在人类社会中很常见，尽管每个人都认为自己与众不同。你也许认为我的悲痛与他人的不同，我的孤独与绝望完全与他人相悖。我们的传统如此，我们的环境如此，我们接受的教育也是如此——我是阿拉伯人，你是犹太人，等等。由于这样的分歧，不仅产生了独立的个体，而且产生了公认的种族分化。个体把自己划分至某一个社会、某一个国家、某一个民族、某一个宗教，从而不可避免地引发了人类之间的冲突，这是自然法则。然而，我们却只是关注结果，而不去关注引发战争的原因与导致分化的原因。”

“因此，我们只是想指出，不是断言，不是定论，就内心深处而言，先生你就是其他人，你的反应和其他人一样。你的头脑不是你的，它已经历经了数个世纪的进化。你也许信仰基督、信仰多种教条与宗教仪式，而其他人却信仰自己的神灵与自己的宗教仪式，然而所有这些都是思想的融合。因此，我们应该深深地质疑是否存在独立的个体。我们人类是个整体，我们就是其他人。这并不是浪漫的、虚幻的观点，当我们一同讨论死亡的意义时，这个说法至关重要，不可或缺。”

“你对这些问题怎么看，先生？”